



L'enseignement dynamique et concret de **l'atelier ÊTRE BIEN** intéressera tous ceux qui veulent améliorer leur qualité de vie. Unique en son genre, il offre une base solide pour vous diriger vers ce que vous voulez véritablement.

Divisé en deux jours distincts, vous avez le choix de participer à une ou deux journées.

ÊTRE BIEN avec soi

Venez déterminer quels sont vos besoins actuels et comment les satisfaire pour améliorer votre bien-être. Vous explorerez plusieurs moyens concrets, étape par étape, incluant l'étape importante de découvrir à quel degré vous vous aimez réellement.

Vous apprendrez notamment à...

- identifier les peurs et les croyances qui bloquent la réalisation de vos désirs;
- découvrir ce qui vous empêche d'être comme vous le souhaitez;
- gérer l'insatisfaction et à atteindre la sérénité;
- utiliser des outils simples et nécessaires pour être bien avec vous-même.

Osez faire le premier pas et venez apprendre à être aussi bien que vous le désirez!

ÊTRE BIEN avec les autres

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Expérimentez ensuite, étape par étape, ce qui est concrètement possible pour établir de bonnes relations et atteindre le bien-être.

Vous apprendrez notamment...

- la vraie notion de responsabilité qui vous libèrera du sentiment de culpabilité;
- l'importance de savoir s'engager et se désengager;
- à identifier la source des émotions qui nuisent à vos relations et comment les gérer;
- deux méthodes éprouvées pour améliorer vos relations.

Utilisez les relations difficiles comme tremplin vers un mieux-être intérieur!

Durée : 9 h à 17 h 30

Prix par jour: 99 \$ par jour. En vous inscrivant aux deux journées, vous recevrez gratuitement un livre de Lise Bourbeau lors de votre 2^e journée.

Depuis 30 ans, des milliers de personnes ont décidé de transformer leur vie avec nos outils. Et si **dès aujourd'hui** vous vous permettiez d'être bien vous aussi?